

airvault - Recherche Mon coach remise en forme



REPRENDRE LE SPORT

160 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE VARIÉES ET PROGRESSIVES
POUR ÊTRE + MOCHE, + TONIQUE, + EN FORME

• SÉANCES ILLUSTRÉES POUR TOUTS NIVEAUX • 4 COURS, 800 ILLUSTRATIONS, MUSCULATION, ÉTIREMENTS, 100 EXERCICES AMBIÉS POUR UNE FORME COMPLÈTE ET ÉQUILIBRÉE • 4 CD 40 x 40 MINUTES PAR SÉANCE 30/30/15/15



Titre : Reprendre le sport

Auteur : Seners, Patrick

Editeur : T. Souccar

Date édition : 2012

Collections : Mon coach remise en forme

Support : Livre